

Reflektierte Impulse aus der Praxis

EMOTIONEN im Raum

Erkenntnisse aus dem Projekt „Kompetent Emotional – Chancen und Risiken von Emotionen für die politische Bildung“



**Arbeit und
Leben**

Inhaltsverzeichnis

Einleitung – Emotionen, Politik und politische Bildung verbinden	Seite 4
Kapitel 1	
Emotionen politisch betrachtet	Seite 4
Kapitel 2	
Chancen von Emotionen für die politische Bildung.....	Seite 6
Kapitel 3	
An- bzw. Herausforderungen für Bildner:innen der Politischen Bildung	Seite 12
Kapitel 4	
Methodenbox	
Rote Karte – Eine Exitstrategie	Seite 16
Emotionskochtopf	Seite 17
Deine Botschaft – Förderung des lösungsorientierten Denkens	Seite 20
Schlussbetrachtung	Seite 23
Anlagen	
Emotions-Liste.....	Seite 24
Bedürfnis-Liste.....	Seite 25
Quellenangaben	Seite 26
Impressum	Seite 27

1. Das Projekt Kompetent Emotional

Im Rahmen des Projektes „Kompetent Emotional – Chancen und Risiken von Emotionen für die politische Bildung“ wurden im Zeitraum von November 2021 bis Dezember 2022 Konzepte zur Nutzung von Emotionen erarbeitet und in Bildungsveranstaltungen erprobt. Zum einen wurden innerhalb des entstandenen Workshops Emotionen aktiv als lernförderlicher Faktor in den Bildungsprozess eingebunden. Zum anderen gab es das Bestreben, die Teilnehmenden durch Emotionsbildung vor emotionaler Vereinnahmung zu wappnen.

2. Die herausgebende Organisation

ARBEIT UND LEBEN Sachsen e. V. ist eine Fachorganisation der politischen und sozialen Bildungsarbeit. Sie trägt mit ihren Bildungsangeboten dazu bei, dass sich die ARBEIT und das LEBEN der Menschen nach den Kriterien von sozialer Gerechtigkeit, Chancengleichheit und Solidarität mit dem Ziel einer demokratischen Kultur der Partizipation entwickeln können. Seit 1991 wurde das vielfältige Angebot der politischen und sozialen Jugend- und Erwachsenenbildung ständig ausgebaut und den aktuellen gesellschaftlichen Bedürfnissen angepasst. ARBEIT UND LEBEN Sachsen ist sechsmaliger Träger des Innovationspreises Weiterbildung des Freistaates Sachsen (2004, 2008, 2012, 2017, 2019 und 2021).

3. Die fördermittelgebende Organisation

Das Projekt wurde von der Bundeszentrale für politische Bildung (BpB) gefördert. Projektträger ist der Bundesarbeitskreis Arbeit und Leben (BAK). ARBEIT UND LEBEN Sachsen e.V. ist Mitglied im BAK und hat das Projekt in dessen Auftrag umgesetzt.

4. Danksagung

Unser Dank für die Ermöglichung des Projekts gilt der Bundeszentrale für politische Bildung. Ebenso danken wir allen Institutionen, Teilnehmenden und Teamenden, die an den Workshops beteiligt waren und durch konstruktive Kritik an der Weiterentwicklung der Konzepte beigetragen haben. Hier möchten wir vor allem unseren ehemaligen Kollegen Frederick Eckerle danken, der die Idee des Projektes formte und uns auch in der Pilotphase zur Seite stand. Einen besonderen Dank möchten wir auch dem Institut für Politikwissenschaften der Technischen Universität Dresden aussprechen und hier insbesondere Claudia Lisa Lewien für die fachliche Begleitung.

Einleitung

Emotionen, Politik und politische Bildung verbinden

„Ich interessiere mich nicht für Politik. Aber es kotzt mich richtig an!“ Dies waren die Worte einer Jugendlichen, die an unserem Pilot-Workshop innerhalb des Projektes „Kompetent Emotional“¹ teilnahm. Die Aussage ist so mächtig in ihrem Gehalt. Denn sie spiegelt eine gesellschaftliche Situation wieder, in der die Menschen von Herausforderungen sowie Problemen überhäuft werden, und gleichzeitig die eigene Handlungsmacht infrage gestellt wird. Klimawandel, Corona-Pandemie, Krieg in der Ukraine, Inflation, Aufnahme von Menschen auf der Flucht - all das sind nur einige Herausforderungen, die uns als Einzelpersonen, aber vor allem auch als Gesellschaft an unsere Grenzen bringen.

Im Workshop spiegelten wir als Teamende der Teilnehmerin, was wir aus dieser Aussage herauslasen: „So wie ich das verstehe, ist bei dir sehr wohl Interesse an Politik da. Kann es sein, dass es dich allerdings wütend macht?“ Die Teilnehmerin öffnete sich und sprach von ihren Sorgen, vom Ungerechtigkeitsempfinden, von ihrem Unverständnis gegenüber bestimmten politischen Entscheidungen und medialen Berichterstattungen. Und andere Teilnehmende folgten ihr. Es entstand eine Atmosphäre, in der wir uns alle einen Raum schufen, um darüber zu sprechen, wie wir mit den Problemen unserer Zeit umgehen. Wir diskutierten einzelne Positionen ohne die Person zu bewerten, denn wir verstanden, dass sich hinter unseren Aussagen Emotionen befinden. Wir verstanden, dass Emotionen unsere Gedankenprozesse und damit unsere Kapazitäten zur Reflexion beeinflussen. Stattdessen sprachen wir erst einmal über die Emotionen und reflektierten anschließend gemeinsam über die Inhalte, die Fakten, über die wir im Alltag so häufig streiten. So schufen wir gemeinsam einen Raum, in dem wir uns für einen Moment als Gemeinschaft fühlten und gemeinsam überlegten, was wir einzeln und als Gruppe tun oder auch nicht tun können.

1) Der volle Projekttitel lautet: „Kompetent Emotional – Chancen und Risiken von Emotionen für die politische Bildung“. Im Dokument wird zur besseren Lesbarkeit die Kurzform „Kompetent Emotional“ verwendet. Am Projekttitel orientiert haben wir für den konzipierten Workshop innerhalb des Projektes den Titel „Kompetent Emotional – der gesellschaftlichen Polarisierung emotional begegnen“ genutzt. Um eine Verwechslung vorzubeugen wird im Dokument direkt noch einmal erwähnt, dass es sich bei Nennung des Titels um den Workshop handelt.

In der wissenschaftlichen Auseinandersetzung innerhalb der politischen Bildung wird seit wenigen Jahren die Bedeutung von Emotionen für die politische Bildung thematisiert. Ein Meilenstein hier war der 14. Bundeskongress Politische Bildung 2019 in Leipzig mit dem Titel: „Was uns bewegt. Emotionen in Politik und Gesellschaft“. Seither ist tatsächlich auch in der politischen Bildung viel in Bewegung gekommen. Dieses Dokument möchte an die aktuelle Debatte anschließen und aus Erfahrungen eines Praxistransfers im Rahmen des Projektes „Kompetent Emotional – Chancen und Risiken von Emotionen für die politische Bildung“ berichten. Gleichzeitig werden einige Methoden mit starken Emotionsbezug vorgestellt, die als Anregung für politische Bildner:innen dienen können.

Insbesondere möchten wir eine **Keymessage** mitgeben, die wir im Laufe des Dokumentes durch unsere Erkenntnisse untermauern und in der Schlussbetrachtung nochmals aufgreifen wollen. Lassen Sie diese gerne einen Moment auf sich wirken:

Wenn wir Emotionen in den Bildungsprozess einbinden, hat dies nicht nur einen positiven Effekt auf diesen Prozess.

Vielmehr hat es negative Auswirkungen auf den Bildungsprozess und auch gesellschaftliche Folgen, wenn Emotionen nicht eingebunden und damit nicht wahr- und/oder ernstgenommen werden.

In diesem Sinne haben wir im Rahmen des Projektes „Kompetent Emotional“ durch einen Wissenschafts-Praxis-Transfer die Erfahrung machen können, dass Emotionen ein wichtiges Bindeglied sind, um die Ziele der politischen Bildung zu erreichen. Sie verbinden Menschen, Themen und veranschaulichen Ambiguitäten auf einer emotional-rationalen Ebene. Sie können ebenso die Gratwanderung zwischen politischer Aktivierung und Manipulation aufzeigen. Und sie haben das Potential Gemeinschaft zu stiften und kritisches Denken zu fördern.

Im ersten Kapitel dieser Handreichung möchten wir Emotionen nochmals theoretisch beleuchten, um anschließend die Chancen der Emotionen für die politische Bildung durch unsere Erfahrungen aus der Praxis zu reflektieren (Kapitel 2).

Im dritten Kapitel gehen wir auf die An- bzw. Herausforderung ein, die an die praktische Umsetzung in der Arbeit mit Emotionen gestellt werden. Dies betrifft

insbesondere die Anforderungen an Bildner:innen und an Medien, die zur gezielten Emotionalisierung eingesetzt werden.

Um Ihnen direkt Umsetzungsideen mitzugeben, stellen wir anschließend (Kapitel 4) drei emotionsfokussierende Methoden vor. Abschließend möchten wir in der Schlussbetrachtung nochmals einen reflektierenden Blick auf die Keymessage werfen.

Kapitel 1

Emotionen politisch betrachtet

Emotionen sind Bewegungen. Sie bringen nach außen, was in unserem Inneren vorgeht. Natürlich können wir diese auch kontrollieren oder unterdrücken. Doch wahrscheinlich werden wir trotzdem durch unsere Körpersprache oder auch unsere veräußerten Gedanken zum Ausdruck bringen, was in uns vorgeht. Sie sind Kommunikation, und wie Paul Watzlawick in seinen fünf Grundregeln der Kommunikation beschreibt: „Man kann nicht nicht kommunizieren“ (vgl. Bender 2014). Das bedeutet in diesem Sinne auch, wir können nicht nicht emotional sein.

Interessant für die politische Bildung werden Emotionen besonders, wenn wir uns zum Beispiel anschauen, welche Botschaften Emotionen übertragen, und auch wie sie von verschiedenen Akteur:innen (Politiker:innen, politische Gruppen, Nachrichten) direkt oder indirekt angesprochen werden. In einem Interview spricht Prof. Bernd Overwien beispielsweise von der Zukunftsangst als politisches Gefühl, das viele junge Menschen hinsichtlich des Klimawandels umtreibt (Kühnert 2019). Durch verschiedene Protestaktionen versuchen sie sich Gehör innerhalb der Gesellschaft und bei Politiker:innen zu verschaffen. Sie fordern die gesamte (Welt-)Gesellschaft dazu auf schnell zu handeln und damit zu notwendigen Veränderungen in unserem gesamten Alltag. Der Motor dieser Aktionen sind somit Gegenwarts- und Zukunftsszenarien, die insbesondere mit den Emotionen Angst, Wut und Verzweiflung verbunden sind. Sie sehen eine dystopische Zukunft für sich, wenn sich heute nichts verändert.

Ebenso werden Emotionen auch politisch genutzt. Populist:innen arbeiten z.B. stark mit Emotionen. Auch hier werden besonders Angst und Wut als Emotion angesprochen, indem u.a. Bedrohungsszenarien und Feindbilder aufgebaut werden. Beiden Emotionen ist gemeinsam, dass sie unseren Körper in einen Alarmzustand versetzen und uns zur Reaktion auffordern. Denn hinter den Emotionen, die wir als unangenehm empfinden, liegen Bedürfnisse, die nicht befriedigt sind. Angst benötigt zum Beispiel Sicherheit in Form von Gemeinschaft, Klarheit u. Ä. So kann man

beobachten, dass insbesondere Populist:innen zum einen emotionalisieren und danach direkt die Emotion auffangen, indem eine Lösung oder ein Feindbild geboten werden.

Dies ist der Hintergrund, warum wir in unserem Projekt nicht nur Emotionen als Nebenprodukt in unseren Methoden genutzt haben. Vielmehr haben wir Emotionen direkt zum Thema des Workshops gemacht. Wir werden in den nächsten zwei Kapiteln noch näher über die Chancen, aber auch über die An- bzw. Herausforderungen sprechen, die dieser Ansatz mit sich bringt. An dieser Stelle möchten wir jedoch erst einmal eine Definition von Emotionen anbieten, mit der wir im Rahmen unseres Projektes gearbeitet haben. Diese Definition stammt von Dr. Annette Petri, Studiendirektorin eines hessischen Gymnasiums sowie Abgeordnete für das Kultusministeriums Hessens. Sie beschreibt:

„Emotionen vermitteln auf Basis von Urteilen und Bewertungen ein orientierungsstiftendes sowie handlungsvermittelndes Wissen über das Selbst und die eigenen Beziehungen zur Welt. Das besondere Zusammenwirken von Kognition und Leiblichkeit führt dazu, dass Emotionen nicht nur Wissen, sondern häufig Gewissheiten vermitteln“ (Petri 2018: 53).

Diese gehaltvolle Definition bringt in zwei Sätzen das Wesentliche auf den Punkt, was für unsere Arbeit mit Emotionen in der politischen Bildung Relevanz hat: Emotionen stellen stets einen Bezug zu unseren Erfahrungen her, sie geben uns Orientierung und führen zu Reaktionen, also Handlungen. Ebenso stellen sie eine Beziehung zwischen dem Selbst und der (Welt-)Gesellschaft her, sind mit Körpererfahrungen und -reaktionen sowie Gedankenprozessen verbunden, und, was wir als sehr wichtig empfinden, sie definieren das Erlebte als Realität.

Lassen Sie uns dies an einem Beispiel verdeutlichen: Eine Person liest in der Zeitung, dass ein Atomkrieg droht. Dies erzeugt sofort Angst. Das Herz schlägt schneller, die Augen werden geweitet, Unruhe breitet

sich eventuell im Körper aus (Körperreaktion). Die Gedankengänge der Person sind nun eher unstrukturiert und fragend, denn sie suchen nach einer Klärung (Kognition). Der Artikel stellt die Sicherheit der Person in der Gegenwart und Zukunft in Frage (Ich-Welt-Beziehung). Da es sich hier insbesondere um eine existenzielle Frage handelt, erfordert es eine schnelle Handlung (Orientierung und Handlung). Wahrscheinlich wird die Person dazu geneigt sein, weitere Informationen einzuholen und mit anderen Personen darüber zu sprechen. Ziemlich wahrscheinlich wird sie die Gefahr als eine potentiell reale einstufen (Vermittlung von Gewissheiten), da es aufgrund der historischen und aktuellen weltpolitischen Geschehnisse theoretisch und praktisch möglich ist (Rückbezug auf Erfahrungen).

Anhand des Beispiels soll gleichzeitig auch noch einmal auf die Bedeutung des Umgangs mit Emotionen hingewiesen werden, besonders innerhalb einer Gesellschaft. Lassen Sie uns auf Deutschland blicken. Wie Prof. Dr. Anja Besand (Besand 2014: 375f.; Besand 2021) beschreibt, gab es besonders nach den Erfahrungen aus der NS-Diktatur in Deutschland den Versuch in der Gesellschaft (zu der natürlich auch der Bereich der Pädagogik zählt) Emotionen zu kontrollieren. Der diktatorische Apparat der Nationalsozialisten hat mit Emotionalisierung gearbeitet, um die Gesellschaft zu manipulieren. So wurde einerseits von der „Liebe zu Führer und Vaterland“ gesprochen und andererseits durch Aufbau von Bedrohungsszenarien und Feindbilder Hass gegenüber bestimmten Gruppen, wie Juden, Sinti und Roma sowie politischen Gegner:innen, geschürt. Nach dem Weltkrieg schwor man sich, die Schrecken des Nationalsozialismus dürfen nie wiederholt werden und beschloss nun vor allem dem Bereich der Vernunft, dem ratio, Vorrang zu gewähren. Emotionen hatten nur in kontrollierter Form etwas im Bereich des Politischen zu suchen (Besand 2014: 375f.), zum Beispiel in Form von Staatstrauer. Blicken wir auf die gegenwärtige Pädagogik und Didaktik, sehen wir besonders in Krisenmomenten, dass viele Lehrkräfte und Bildner:innen vor der Herausforderung stehen in geeigneter Art und Weise Emotionen einen Raum zu geben. Der Beginn des Angriffskrieges Russlands auf die Ukraine im Februar 2022 brachte uns individuell und damit auch pädagogische Institutionen an unsere emotionalen sowie pädagogischen Grenzen.

Individuelle Gefühle werden häufig als Störfaktor oder als postfaktische Wahrnehmung und damit Risiko im

Bereich des Politischen deklariert (Friedrichs 2018: 18; Offen 2018: 31f.). Doch Emotionen lassen sich nicht unterdrücken. Dann bilden sie ein Pulverfass, das irgendwann ausbrechen wird. Das sehen und fühlen wir heute sehr stark z.B. in Form der zunehmenden Polarisierung und des Anstiegs von verschiedenen Protesten. Der so häufig genutzte Begriff der Politikverdrossenheit beispielsweise bekommt eine andere Dimension, wenn wir Emotionen in die Erklärung einbinden. Emotionslos betrachtet erscheinen Menschen, die wir als politikverdrossen bezeichnen, unwissend, desinteressiert und vielleicht sogar abgestumpft. Doch blickt man auf die Emotionen dahinter kommt häufig Ohnmacht, Verzweiflung oder Wut hervor. Der Großteil dieser Menschen fühlt die eigene Handlungsmacht nicht oder nur sehr eingeschränkt (Besand 2021). Hier möchten wir auf das Praxisbeispiel aus unserem Workshop in der Einleitung verweisen: „Ich interessiere mich nicht für Politik. Aber es kotzt mich richtig an!“

Daher sollte insbesondere die politische Bildung Emotionen als Zugang nutzen, und auch zum Thema machen. Das soll nicht heißen, dass wir nun ausschließlich Emotionen den Vorrang lassen und die Fakten nach hinten schieben oder gar ignorieren. Aus unserer Erfahrung heraus ist gerade die Synthese aus ratio und emotio gewinnbringend, denn das wird unserer Lebensrealität gerecht. Ratio und emotio sind nur in Verbindung möglich (Besand 2014). In unserem Projekt sind wir der Herangehensweise nachgegangen: Erst die Emotionen, dann die Fakten. Also: Lasst uns erst über die Emotionen reden und dann über Fakten diskutieren. Die Chancen hinter diesem Ansatz greifen wir im nachfolgenden Kapitel auf.

Kapitel 2

Chancen von Emotionen für politische Bildung

Im Herbst 2022 trafen wir uns mit einer Gruppe Freiwilligendienstleistende in einer Jugendherberge im Dresdner Umland, um dort den Workshop „Kompetent Emotional“ durchzuführen. Es waren ca. 20 junge Erwachsene im Alter zwischen 16 und 20 Jahren anwesend. Den Workshop teamten wir zu zweit. Der Ort hatte eine besondere Aura. Die Jugendherberge bot uns ein Eintauchen in die Vergangenheit – die Zeit schien hier äußerlich seit 1989 stehen geblieben zu sein. Die Architektur, Möbel und das Essen erschienen als Relikte der DDR.

Zu Beginn des Workshops holten wir über die Methode „Emotionskochtopf“ aktiv die Emotionen in den Raum. Einer der Teilnehmenden öffnete sich sehr schnell und nutzte den Raum, um über seine Gefühle und vor allem aktuellen Herausforderungen zu sprechen. Eine andere Teilnehmerin berichtete daraufhin schnell von ihren Konflikten mit Familienmitgliedern, die sich zum Großteil auf politische Themen bezogen. Sie erzählte, dass sie aktuell bei ihnen wohne, aber es eigentlich nicht mehr aushalte. Sie sei politisch links, ihre Familienmitglieder würden die AfD wählen und gingen auf Querdenken-Demos. Es seien keine guten Menschen. Damit könne sie nicht leben. Daraufhin meldete sich eine andere Teilnehmerin und erklärte, dass sie politisch rechts sei und ließ das so im Raum stehen.

Als Teamende dankten wir erst einmal für die Offenheit der Teilnehmenden. Wir griffen die beiden politischen Positionierungen auf und erklärten, dass wir mit dem Workshop einen neuen Ansatz ausprobieren wollen. Heute solle es darum gehen, erst einmal auf die Emotionen zu blicken und erst in einem zweiten Schritt über Fakten zu diskutieren. Es solle auch darum gehen, verschiedene und vor allem konkurrierende Positionierungen auf emotionaler Ebene zu verstehen: Was steckt hinter den Einstellungen? Was passiert, wenn verschiedene Wertevorstellungen aufeinandertreffen? Was passiert, wenn wir in uns selbst schauen, unsere Emotionen erkennen und diese in den Gesprächen veräußern? Welche Emotionen stehen hinter verschiedenen Politikstilen? Wie wird politisch mit Emotionen gearbeitet?

Im Laufe des Workshops entstand eine Atmosphäre, die immer vertrauensvoller wurde. Die Teilnehmenden öffneten sich sehr, berichteten von ihren Erfahrungen und Emotionen. Sie entwickelten Empathie füreinander. Sie rückten Stück für Stück zusammen, obwohl sie sich anfangs aufgrund der politischen Positionierung nicht ernst nehmen wollten. Zum Beispiel wurde irgendwann deutlich, dass die Teilnehmerin, die sich politisch rechts positionierte, von ihren Eltern eher Wut und sogar Hass gewohnt war und es so für sie „normal“ war zu hassen. Durch die Emotionsbildung innerhalb des Workshops konnten wir antidemokratische Parolen dekonstruieren. Wir diskutierten über die Gratwanderung zwischen politischer Aktivierung und Manipulation, und übten, wie sie diese durch den Blick auf Emotionen hinter Statements erkennen könnten. Was inhaltlich bei den Teilnehmenden nachhaltig wirkt, wird sicherlich sehr unterschiedlich sein. Doch allein durch die Entwicklung innerhalb des Workshops wurde deutlich, welche tiefgreifende Wirkung es haben kann, mit Emotionen zu arbeiten.

In der voranstehenden Vignette, die von einer Workshopferfahrung berichtet, werden wir nun geordnet die Chancen herausarbeiten, die wir im Rahmen des Projektes „Kompetent Emotional“ identifizieren konnten.

Einen großen Einfluss auf den gesamten Lernprozess hat die soziale Bindung unter allen Teilnehmenden eines Workshops, also auch zu den Teamenden. Emotionen sind hier ein Schlüssel, wie z.B. im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung um das Projekt „Lernort Stadion“ hervorgehoben wird:

„Bildungsprozesse entstehen in Dialogsituationen. Emotionen sind dabei für die Individuen von entscheidender Bedeutung, weil sie wichtigen Einfluss auf die Frage haben, ob Lernende sich Gegenständen, Fragen oder Prozessen gegenüber zu- oder abwenden.“
(Besand et. al. 2018: 21 ff.).

Es liegt in der Aufgabe der Bildner:innen eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich erst einmal möglichst alle Teilnehmenden sicher fühlen. In unseren Workshops haben wir, neben Kooperationsspielen, hierfür insbesondere zwei Methoden genutzt: Die Rote Karte als niedrigschwellige Exitstrategie und den Emotionskochtopf. Beide werden im Kapitel 4 im Detail beschrieben. Bedeutend ist bei beiden, dass hier auch Widerstände von den Teilnehmenden ausgedrückt werden können. Gerade in Workshops, deren Themen bereits Emotionen hervorrufen und wahrscheinlich verschiedene Perspektiven auf das Thema in den Raum holen (z.B. bei Workshops zum Nah-Ost-Konflikt oder Vielfalt), ist es besonders gewinnbringend Emotionen hinter den Widerständen oder divergierenden Perspektiven aktiv einzubeziehen. Andernfalls, das können wir auch aus eigener Erfahrung heraus berichten, kann im schlimmsten Fall der gesamte Workshop gesprengt werden. Natürlich bedeutet das nicht, dass alle Aussagen toleriert werden müssen. Wir ziehen die Grenzen für unsere Workshops klar entlang der Menschenrechte und unserer Verfassung, d.h. dass wir zu Beginn mit den Teilnehmenden die Vereinbarung treffen, dass Meinungsvielfalt gewünscht ist. Verfassungsfeindliche und menschen(rechts-)verachtende Aussagen werden dennoch nicht toleriert. Hierfür haben auch wir als Teamende eine rote Karte.

Dies bringt uns zum nächsten Punkt der Chancen: Marginalisierungen emotional betrachten. Viele Themen der Politischen Bildung behandeln Machtverhältnisse und Ungerechtigkeiten. Wir sprechen über

und mit Menschen(-gruppen), die aufgrund von politischen Realitäten marginalisiert werden. Geschlecht, soziale und nationale Herkunft, Körpermerkmale und andere Eigenschaften von Personen haben u.a. Einfluss auf Teilhabemöglichkeiten. Mit einer Duldung ist beispielsweise der Zugang zu Bildung und Arbeit stark reglementiert. Wenn wir Marginalisierungen in Workshops thematisieren, werden natürlich vor allem unangenehme Emotionen hervorgerufen. Wahrscheinlich kommen Wut, Frustration oder gar Ohnmacht durch besprochene Ungerechtigkeiten auf. Gleichzeitig ist es auch interessant hier die Auswirkungen der Marginalisierung oder auch allgemeiner Gruppenzuschreibungen mit Emotionen zu verbinden: Wer darf welche Emotion empfinden?¹⁾ Was sind wahrscheinlich die emotionalen Reaktionen einer Frau mit Kopftuch, die nicht für eine Beförderung berücksichtigt wird, obwohl sie hierfür qualifiziert ist? Stellen Sie sich die emotionale Reaktion bei einem Mann mit christlicher Religiosität vor? Die Auswirkungen von Marginalisierung auf die Lebensrealitäten können so noch deutlicher hervorgehoben werden. Wenn Wut beispielsweise eine Emotion ist, die vorherrscht, wird sichtbar, dass individuelle und kollektive Grenzen überschritten werden. Denn wir empfinden Wut vor allem in diesen Fällen. Wenn wir auf die emotionale Ebene blicken und so schauen, wie sich Marginalisierungen und Ungleichheiten allgemein auch in emotionalen Normen (Darf ich bestimmte Emotionen öffentlich zeigen? Oder ist das nicht normal?) widerspiegeln, können wir eventuell mehr Empathie bei den Teilnehmenden hervorrufen.

In der oben erwähnten wissenschaftlichen Begleitung im Projekt „Lernort Stadion“ wurde ein wesentlicher Punkt hervorgehoben, den wir in unserem Workshop aufgegriffen haben: Viele Menschen vermeiden es über politische Themen zu reden, die eine potenzielle Gefahr darstellen andere Personen emotional zu verletzen. Die Polarisierung innerhalb der Gesellschaft hat bereits zu Bindungsabbrüchen bei einigen Menschen geführt. Und so fürchten sich teilweise auch Teilnehmende in Bildungsveranstaltungen ihre politischen Perspektiven zu äußern, aus Angst andere zu

¹⁾ In den letzten Jahren sind zum Beispiel Bücher aus einer feministisch-intersektionalen Perspektive heraus veröffentlicht wurden, die Wut in den Blick nehmen. Z.B. Chemaly, Soraya. 2020: *Speak Out! Die Kraft der weiblichen Wut*. Berlin: Suhrkamp Verlag. Hoeder, Ciani-Sophia. 2021. *Wut und Böse*. München: Carl Hanser Verlag.

verletzen oder gegen die Norm zu verstoßen (Hölzel & Jugel 2019: 52; Besand et al. 2018: 57 ff.). Wir konnten sehr positive Erfahrungen damit machen den Emotionen Vorrang zu gewähren und so auch in diversen Gruppen über Themen sprechen zu können, die in der Gesellschaft sehr aufgeladen sind. Dies erfordert allerdings ein konsequentes Arbeiten mit Emotionen, auch Emotionsbildung¹, sodass die Teilnehmenden Positionen aus einer emotional-rationalen Perspektive heraus betrachten können. Dies ermöglichen beispielsweise Reflexionsfragen, wie: Was können Gründe sein, warum Menschen so denken oder handeln? Welche Emotionen rufen eine solche Perspektive hervor? Eine weitere Chance ist also, dass die Teilnehmenden wieder sprachfähig werden, sich öffnen und den Dialog untereinander wieder aufnehmen, auch wenn zuvor die Fronten verhärtet waren.

Emotionen in die politische Bildung einzubeziehen führt uns so auch näher an die Ziele der politischen Bildung: Kritikfähigkeit, Mündigkeit und Urteilsfähigkeit. Mit dem Erkennen der eigenen Emotionen und der anderer befinden wir uns jeweils in Reflexionsmomenten, die Fakten hinterfragen. Emotionsbildung fördert damit auch das kritische Denken.

Durch die Umsetzung des Projektes „Kompetent Emotional“ hatten wir die Möglichkeit die ersten Erkenntnisse und auch die Herangehensweise mit einem breiteren Publikum zu diskutieren, u.a. in Fachkreisen. Hier begegneten wir häufig der Befürchtung, dass die Arbeit mit Emotionen im Sinne des Überwältigungsverbot dem Beutelsbacher Konsens widerspreche. Doch hier möchten wir im Kapitel abschließend bemerken, dass aus unserer Erfahrung heraus das Gegenteil der Fall ist. Emotionen in der politischen Bildung einzubeziehen und auch zum Gegenstand zu machen, steht im Einklang mit dem Beutelsbacher Konsens:

1. Überwältigungsverbot: Die Meinungen der Bilder:innen werden durch die Einbindung von Emotionen nicht den Teilnehmenden aufgezungen, da diese u.a. dazu angeregt werden ihre eigenen emotionalen Reaktionen und damit

¹) In unseren Workshops haben wir uns darauf beschränkt zum einen die Auswirkungen von Angst auf unser Denkvermögen zu thematisieren. Hierdurch konnten wir besonders gut erkunden, wie Manipulation wirkt. Zum anderen haben wir die Funktionen der Emotionen Angst, Wut, Hoffnung, Traurigkeit, Freude, Ohnmacht, Mitgefühl und Mitleid ergründet, um zu schauen, wann welche Emotionen in unserem Alltag hervorgerufen werden und wie sie wirken.

verbundene Gedankenprozesse (somit auch Perspektiven und Einstellungen) zu beobachten. Im Deutschen haben wir das Sprichwort „von den Gefühlen überwältigt (werden)“. Doch dies hat nichts mit dem Überwältigungsverbot im Sinne des Beutelsbacher Konsens zu tun. Denn bei dem Sprichwort geht es vielmehr um das plötzliche Hochkommen von Emotionen, die nicht eingefangen werden können. Dies kann durch Emotionsbildung und einen sensiblen Umgang mit Emotionen trainiert werden. Das Sprichwort verdeutlicht schlussendlich, dass die Emotionen bereits vorhanden sind, sie kommen nur hoch. In dem Sinne geht es darum einen geeigneten Umgang mit Emotionen zu finden.

2. Kontroversitätsgebot: Die Arbeit mit Emotionen erleichtert es ungemein verschiedene Positionen innerhalb von gesellschaftlichen Debatten einzubeziehen. Dies gelingt beispielsweise durch die Betrachtung der Positionen aus einer emotionalen Perspektive heraus: Welche Emotionen und Bedürfnisse können hinter bestimmten Perspektiven stehen?
3. Teilnehmendenorientierung: Auch im Bereich der Teilnehmendenorientierung sind Emotionen bei der Realisierung von Bildungsprozessen hilfreich. Je nach Kompetenzen können so Themen, die sehr komplex erscheinen, analysiert werden. Gleichzeitig kann durch die Arbeit mit Emotionen die Handlungsmacht der Teilnehmenden gefördert werden, z.B. indem auf die individuellen oder auch kollektiven Bedürfnisse hinter einzelnen emotionalen Reaktionen geblickt wird.

In der Umsetzung kommt es natürlich auf das Maß an. Die Arbeit mit Emotionen hat auch Grenzen und bringt neue Herausforderungen mit sich. Hier wollen wir im nächsten Kapitel noch einmal genauer hinschauen.

Zusammenfassung der Chancen von Emotionen für die politische Bildung

- Bindungsfördernd
- Themen, die bereits starke Emotionen hervorrufen, können konstruktiver angesprochen werden.
- Potenzielle Entschärfung der Gesprächssituation bei polaren Meinungen im Raum
- Marginalisierungen können emotional betrachtet und begriffen werden.
- Emotionsbildung führt zur Wappnung gegen emotionale Vereinnahmung.

Bald ist es

TIME TO SAY GOODBYE...

Wenn wir nicht beginnen

RESSOURCEN zu
SCHÜTZEN.

Unsere Erde ist **Bedroht**

Wir brauchen eine

RETTUNGSMISSION

Ich fordere: **TATEN STATT WORTE!**

Kapitel 3

An- bzw. Herausforderungen für Bildner:innen der Politischen Bildung

In unserem Projekttitle haben wir ursprünglich mit dem Wort „Risiken“ der Emotionen für die politische Bildung gearbeitet. Umso mehr wir jedoch mit Emotionen gearbeitet haben, umso deutlicher wurde, dass wir weniger auf Risiken, als auf An- und Herausforderungen gestoßen sind. Dies möchten wir an dieser Stelle wieder mit einer Vignette veranschaulichen, die von einer Workshoperfahrung erzählt.

Wir betraten den Veranstaltungsort des Workshops, eine Villa, die sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofes im Dresdner Umland befindet. Hier hatten wir die Gelegenheit mit einer kleinen Gruppe Erwachsener den Workshop „Kompetent Emotional – der gesellschaftlichen Polarisierung emotional begegnen“ durchzuführen. Die Teilnehmenden befanden sich alle in einer Maßnahme, die von der Bundesagentur für Arbeit beauftragt wurde. Was alle vereinte: Sie befinden sich seit langer Zeit in Arbeitslosigkeit. An dem Tag teamten wir, wie meistens, zu zweit.

Um den Workshop gut vorbereiten und sensibel auf die Teilnehmenden eingehen zu können, sprachen wir vorab mit der Sozialpädagogin, die die Gruppe seit Beginn der Maßnahme kennt. Hier erfuhren wir von der Dynamik innerhalb der Gruppe: Sie würden alle sehr offen über verschiedene Themen sprechen, Konflikte über politische Themen gäbe es bisher noch keine gravierenden. Sowohl für den Träger der Maßnahme als auch für uns war dies eine besondere Durchführung, da sowohl der Träger kaum Erfahrung mit Workshops externer Anbieter hatte und wir in diesem Themenfeld bisher kaum mit der Zielgruppe gearbeitet hatten.

Als wir in den Raum kamen, waren sechs Teilnehmende da. Sie wussten nichts von unserem Besuch und was sie heute erwartete. Doch sie zeigten sich von Beginn an sehr interessiert. Das Vertrauen, das spürten wir auch, mussten wir jedoch erst einmal aufbauen. Wir stellten uns vor und baten die Teilnehmenden sich ebenfalls vorzustellen. Wir erklärten die Rote Karte, trafen eine Vereinbarung zum gemeinsamen Umgang miteinander und gingen über zur Einstiegsmethode, dem Emotionskochtopf.

Als wir beim Erklären der Aufgabe waren, kam eine weitere Teilnehmerin in den Raum, die sich verspätet hatte. Sie schaute skeptisch. Wir stellten uns ihr vor, warum wir hier seien und was wir gerade machen. Noch beim Setzen reagierte die Teilnehmerin: „Meine Emotionen schreibe ich nicht auf. Das will ich nicht wissen. Wenn ich da hinschaue, wird es alles so viel in meinen Kopf. Das mach ich nicht.“ „Das ist vollkommen in Ordnung. Wenn dir das zu viel ist, ist das total in Ordnung. Danke, dass du das direkt so sagst!“ Die Teilnehmerin war sichtlich unruhig und ging in den Nebenraum, während die anderen Teilnehmenden ihre Emotionen ergründeten. Zwei weitere nahmen sich sehr viel Zeit und beobachteten erst einmal das Geschehen bis sie selbst zu den Karten griffen und sich öffneten.

Beim Auswerten der Methode legten wir die Emotionskarten offen aus, lasen vor und clusterten die Emotionen, die sich im Raum befanden. Die Teilnehmerin, die später kam, setzte sich hinzu und hörte aufmerksam zu. Sie war die erste, die sich meldete: „Das ist super interessant. So offen redet man ja sonst gar nicht über die Gefühle. Bei mir ist immer ganz viel los. Es ist schön zu sehen, dass bei den anderen auch viel los ist.“ Im Laufe des

Workshops war sie die Teilnehmerin, die sich sehr stark einbrachte. Sie erzählte sehr viel von sich, vor welchen Herausforderungen sie stand und was sie schon erlebt hat. Für uns bestand nun die Herausforderung ihr und anderen Teilnehmenden Raum zu geben, denn auch andere berichteten von ihrem Leben, teilweise von Episoden in ihren Leben, die tiefe Wunden hinterließen. Auch psychische Belastungen und Krankheiten wurden angesprochen. Gleichzeitig mussten wir auch unser Ziel auf dem Schirm haben: Politische Bildung.

Einige Monate zuvor hatten wir uns in einem kleinen Kreis von Personen, die Bildungsformate umsetzen, über die Grenzen unserer Rollen in den Bildungsveranstaltungen ausgetauscht. Ebenso haben wir auf Traumata geblickt und herausgearbeitet, woran wir erkennen können, dass eine Person einen Flashback oder andere sehr starke emotionale Belastungen durchlebt. Hierzu haben wir gemeinsam Handlungsstrategien ausgearbeitet und uns Anlaufstellen in Sachsen herausgesucht, die professionelle psycho-soziale Hilfe anbieten. Dies im Hinterkopf erleichterte uns den Spagat zwischen Erzählen lassen und den Weg zurück zur Politischen Bildung zu finden.

Insgesamt war dies ein Workshop, der sehr anspruchsvoll war. Doch im Ergebnis war er sehr erfolgreich, da wir Zugang zu Menschen erhielten, die wahrscheinlich als „politikverdrossen“ definiert werden. Aus unserer Erfahrung waren die Teilnehmenden sehr politisch. Die Reflexionsmomente, so hatten wir es im Gefühl und das wurde auch durch ein Nachgespräch mit der Sozialpädagogin bestätigt, hatten eine große Wirkung. Zum Beispiel versetzten sie sich in andere Menschen hinein, auch aus sich selbst heraus, die sie zuvor ablehnten. Sie erkannten durch Rückbezug auf eigene Erfahrungen, dass Verallgemeinerungen gegenüber bestimmten Gruppen nichts mit der Realität zu tun haben. Sie reflektierten sich selbst und nahmen ganz sanft eine sensible Perspektive auf diverse Lebensrealitäten ein.

Im letzten Kapitel sind wir abschließend auf die Frage eingegangen, ob die Arbeit mit Emotionen im Rahmen der Politischen Bildung gegen den Beutelsbacher Konsens verstoße, insbesondere im Punkt des Überwältigungsverbot. Dies haben wir verneint. Doch müssen wir in den Bildungsprozessen sicherlich darauf achten, dass die Teilnehmenden nicht überfordert werden. Wie können wir das gewährleisten?

1. Überforderungen bei den Teilnehmenden vorbeugen

Hierbei ist es erst einmal wichtig, Emotionen, die aufkommen, einen geeigneten Raum zu geben. Das heißt, dass Emotionen der Teilnehmenden nicht unterdrückt werden. Vielmehr bietet es sich an, diese benennen zu lassen (schriftlich oder mündlich) oder durch andere Formen, wie z.B. Positionierungen, zum Ausdruck bringen zu lassen. Auch Spiegelung durch die Teamenden ist eine Art, die dem Anspruch an die Teilnehmenden gerecht werden kann. Das heißt, dass die Teamenden benennen, was sie wahrnehmen und welche Emotionen sie bei den Teilnehmenden interpretieren. Hier ist es wichtig dies nicht als absolut darzulegen, sondern zu erfragen. Zum Beispiel: „Was geht gerade in dir vor? Was fühlst du? Denn ich nehme eine Veränderung bei dir wahr.“ Oder: „Ich nehme bei dir gerade Emotion X wahr. Stimmt das? ... Was/Welche Aussage/welches Thema hat das genau ausgelöst?“

Die Teilnehmenden müssen unbedingt die Möglichkeit haben sich und ihre Emotionen selbst definieren zu können.

Zur Vorbereitung der Bildungsveranstaltungen ist es ratsam z.B. mit Fachkräften, die die Teilnehmenden bereits kennen, über eventuelle Betroffenheiten zu sprechen. Wir haben beispielsweise mit aktuellen Nachrichten gearbeitet, u.a. mit Nachrichten über den Krieg in der Ukraine. In einigen Veranstaltungen waren Teilnehmende anwesend, die im Zuge des Angriffskrieges aus der Ukraine geflohen sind. Diese haben wir persönlich in einem ruhigen Moment angesprochen, ihnen den Inhalt des Mediums berichtet und das Bedürfnis erfragt.

Des Weiteren haben wir bei den meisten Veranstaltungen vorab eine kurze, anonyme Umfrage an die Teilnehmenden gestartet. Dabei haben wir eine

Online-Umfrage vorbereitet, in der in vier Fragen zum einen auf die Themen vorbereitet wurde. Zum anderen haben wir den Teilnehmenden hierüber Raum gegeben zu benennen, wo ihre Grenzen liegen: „Was darf auf keinen Fall im Workshop passieren? Was wünschst du dir von uns, wenn wir über Thema X sprechen?“ Die Ergebnisse haben nur wir als Teamende eingesehen und so im Hintergrund während der Veranstaltung beachtet.

Auch während der Veranstaltung wurde versucht eine Überforderung seitens der Teilnehmenden vorzubeugen, indem wir eine konkrete Exitstrategie mit der Methode „Rote Karte“ angeboten haben. Außerdem haben wir allen Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben an Methoden, die sie herausfordern, nicht teilzunehmen (wie in der Vignette beschrieben) oder ihre Ergebnisse aus den Methoden nicht in der Gruppe zu teilen, falls dies für sie unangenehm sei. All dies

2. Handlungssicherheit der Teamenden

Das bringt uns zu dem wesentlichen Punkt in diesem Kapitel: Wenn wir als Bildner:innen aktiv mit Emotionen in den Veranstaltungen arbeiten wollen, werden verschiedene Anforderungen an uns gestellt. Grundlage in der Arbeit mit Emotionen ist, dass wir uns selbst mit unseren Emotionen auseinandersetzen (können). Leider ist dies in unserer Gesellschaft allgemein nicht selbstverständlich und benötigt Training. Dies bedeutet auch, dass wir die Bereitschaft haben in den Bildungsveranstaltungen uns selbst mit unseren Emotionen einzubringen. Beispielsweise nehmen wir als Teamende an der Methode „Emotionskochtopf“ teil und benennen, was bestimmte Themen oder Medienrepräsentationen in uns auslösen. Das bedeutet im selben Zuge auch, dass wir uns selbst über unsere emotionale Verbindung zu den Inhalten in den Workshops bewusst sein sollten.

Ratsam ist es ebenso sich mit anderen Bildner:innen

3. Anforderungen an Medieneinsatz zur Emotionalisierung

Innerhalb des Projektes haben wir weiterhin getestet, wie wir die Teilnehmenden mit Einsatz von Medien emotionalisieren können. Die Vorteile dieses Vorgehens waren schnell offensichtlich und bereits aus anderen Workshops bekannt. Medienvielfalt und -einsatz sind förderlich für den Bildungsprozess im Hinblick auf die Diversität der Lerntypen. Sie ermöglichen zudem ein sinnliches Verstehen der Thematik und entsprechen, je nach Medienart, in den meisten Fällen der Lebenswelt der Teilnehmenden.

wurde in verschiedenen Momenten von einzelnen Teilnehmenden in Anspruch genommen. Das Prinzip der Freiwilligkeit sollte insbesondere in der aktiven Arbeit mit Emotionen unbedingt gewahrt werden. Denn in unserer Gesellschaft gibt es nur wenige Räume, in denen wir offen über unsere Gefühle und Emotionen reden. Bildungsveranstaltungen sind es in der Regel nicht.

Somit gibt es diverse Möglichkeiten Überforderungen bei den Teilnehmenden vorzubeugen. Doch auch hier möchten wir noch einmal hervorheben, dass die Emotionen sowieso im Raum sind. Es geht nicht darum, diese erst gar nicht anzusprechen und damit wegzudrücken. Vielmehr bedarf es einer sensiblen Art und Weise, wie wir sie bewusst in den Raum holen und damit gemeinsam mit ihnen im Workshop, aber auch als Gesellschaft umgehen.

über das eigene Rollenverständnis auszutauschen, eigene Grenzen sowie Grenzen der professionellen Rolle zu ergründen und gemeinsam Handlungsstrategien für herausfordernde Momente zu erarbeiten. In unserem Team haben wir dies mit einem traumpädagogischen Input verbunden. Denn in anderen Workshops außerhalb des Projektes kam es bereits zu Momenten, in denen Teilnehmende von Erlebnissen berichtet haben oder Handlungen vollzogen, die die Teamenden an ihre Grenzen gebracht haben oder gar über diese hinaus. Zum Beispiel wurde über Gewalterfahrungen berichtet oder verfassungsfeindliche Äußerungen wurden eingebracht. Der traumpädagogische Input sowie das gemeinsame Brainstorming über Grenzen und Handlungsstrategien hat uns als Team und als individuelle Bildner:innen in unserer Arbeit Sicherheit gegeben. Denn dies kann in allen Bildungsveranstaltungen geschehen.

Unter Emotionalisierung verstehen wir den bewussten Einsatz von Medien, um die Emotionen der Teilnehmenden zu verändern. Diese Emotionalisierung soll die Teilnehmenden mit dem Workshopthema konfrontieren, um einen emotionalen Zugang zum Thema zu bekommen. Die hervorgerufenen Emotionen werden daraufhin aufgefangen, indem gemeinsam über die Betroffenheiten zum Thema, die allgemeine und individuelle Bedeutung des Themenkomplexes gesprochen wird und Handlungsstrategien herausgearbeitet werden. Bereits bei der Konzeption des Projektworkshops



Foto: Julius Schmiedt

haben wir Kriterien an die Medien festgelegt, die wir in den Erprobungen ausgetestet haben. Auch innerhalb anderer Workshops außerhalb des Projektes „Kompetent Emotional“ haben wir mit den Kriterien gearbeitet und diese so auch in einen breiteren Kontext getestet. Die Kriterien, die wir als arbeitsfähig einstufen, sind:

- Die Auswahl des Mediums verfolgt den Minimalansatz der Emotionalisierung. Das heißt, wir emotionalisieren so wenig wie möglich. Um ein Thema sinnlich erfassen zu können, benötigt es zum Beispiel nicht zwingend Bilder, detaillierte Schilderungen oder Geräusche, die das Potential haben zu traumatisieren. Die Frage bei der Auswahl der Medien war: Was ist für das Thema X notwendig, um den Teilnehmenden mittels Medien einen Eindruck zu vermitteln, der die Realität repräsentiert? Beispiel: In unserem Workshop haben wir mit aktuellen Nachrichtenbeiträgen der Tagesschau gearbeitet. Bei der Auswahl haben wir noch einmal geprüft, dass keine direkten Gewaltszenen oder Leichen zu sehen sind. Dies geschah aus dem Hintergrund heraus, dass wir davon ausgehen müssen, dass Teilnehmende anwesend sind, die selbst Gewalterfahrungen haben und so retraumatisiert werden könnten.

- Beim direkten Einsatz des Mediums während des Workshops werden die Teilnehmenden auf den Inhalt vorbereitet.
Beispiel: Wir haben zum einen angekündigt, dass wir sie mit dem Medium emotionalisieren wollen und haben zum anderen im Sinne einer Triggerwarnung den Inhalt grob zusammengefasst. Uns war ebenso wichtig zu erläutern, dass wir bei der Auswahl mit dem Minimalansatz gearbeitet haben. Zudem haben wir erneut auf die Rote Karte verwiesen und während des Abspielens die Reaktionen der Teilnehmenden beobachtet. Hätten wir starke emotionale Reaktionen bei den Teilnehmenden wahrgenommen (wie Weinen, Wegschauen, extreme Unruhe), hätten wir das Abspielen unterbrochen und die Bedürfnisse erfragt.
- Im Anschluss werden die Emotionen pädagogisch aufgefangen.
Beispiel: An dieser Stelle haben wir erneut mit dem Emotionskochtopf gearbeitet. Diesen haben wir als erste Methode im Workshop genutzt. Nun konnten wir erfragen, wie sich die Emotionen verändert haben. Ebenso haben wir die Körperreaktionen erfragt und teilweise unsere Wahrnehmungen gespiegelt (z.B. Beinwackeln). Ebenso ist es möglich den Emotionskochtopf hier erstmalig einzuführen und/oder digital mithilfe einer Wortwolke zu nutzen.

Zusammenfassung

- Überforderung bei den Teilnehmenden vorbeugen, z.B. durch niedrighschwellige Exitstrategie, Vorabumfrage, Vorgespräch mit Fachkräften
- Sensibilisierung im Team, z.B. Rollenverständnis, eigene Grenzen und Grenzen der Rolle, Kenntnis von psychosozialen Anlaufstellen für Notfälle
- Eigene Emotionen einbringen
- Anforderungen an Medieneinsatz: Minimalansatz der Emotionalisierung, Teilnehmende auf den Inhalt vorbereiten, Emotionen pädagogisch auffangen

Kapitel 4

Methodenbox

1. Rote Karte – Eine Exitstrategie

- Zeit:** während der gesamten Veranstaltung
- Ziel:** Die Rote Karte dient als Exitstrategie für die Teilnehmenden. Hierdurch können sie niedrigschwellig eine Überforderung, Grenzüberschreitung o.Ä. anzeigen.
- Material:** handliche rote Karten, z.B. im Format einer Visitenkarte

Umsetzung

Die Teilnehmenden erhalten zu Beginn der Veranstaltung jeweils eine rote Karte. Es eignet sich besonders diese erst im Rahmen der Thematisierung der Gruppenvereinbarung bzw. -regeln einzuführen. Wir haben stets mit einer Orientierung und Kennenlernrunde begonnen und sind dann auf die Vereinbarung eingegangen.

Nun wird die **Funktion** der Roten Karte näher erläutert:

- Ähnlich wie beim Sport zeigt die Rote Karte eine besondere Situation an, die den Workshop vorerst unterbricht.
- Sie ist eine Exitstrategie. Hierdurch können sich Teilnehmende niedrigschwellig bemerkbar machen, wenn jemand mit einer Situation nicht umgehen kann. Das heißt, wenn beispielsweise Worte fallen, die verletzend sind oder Bilder und Themen auftauchen, die zu starke Emotionen hochholen.
- Gleichzeitig ist die Rote Karte ein Hinweis für alle Teilnehmenden, dass dies passieren kann. Also dass Aussagen, einzelne Worte oder Bilder eine emotionale Belastung oder Überforderung bei manchen hervorrufen können. Das ist normal und in Ordnung. Es muss in einem Workshop nicht unterdrückt werden, sondern kann hier Raum finden.
- Bei der Einführung der Roten Karten sollte die Gruppe gefragt werden, ob alle mit dieser Methode einverstanden sind. Dies sollte ebenfalls für die gesamten Gruppenvereinbarungen bzw. -regeln erfragt werden.
- Wichtig ist es auch die Grenzen der Nutzung aufzuzeigen. Es soll nicht eingesetzt werden, um z.B. das Aufsuchen einer Toilette anzuzeigen oder gar den Workshop zu sprengen.
- Sollte die Rote Karte genutzt werden (z.B. durch direktes Hochhalten oder intensiveres Spielen mit der Karte) sind die Teamenden in der Verantwortung nachzufragen, was benötigt wird. Hier ist es wichtig erst direkt nach dem Bedürfnis zu fragen und im zweiten Schritt, was der Anlass war. Eine wertschätzende Kommunikation ist hierbei ebenso wichtig. Beispiel: „Danke für das Signal, ich habe es wahrgenommen. Was brauchst du gerade?“
- Ziel ist es weiter in der Gruppe zu arbeiten, um so auch die Gruppe in die Lösung einzubinden. Sollte die Person jedoch wünschen den Raum zu verlassen und/oder bittet um ein persönliches Gespräch, ist dies natürlich möglich.
- Sollte eine Person mit der roten Karte intensiver herumspielen, ist es ratsam, die Person in einem Moment direkt und eher abseits der Gruppe anzusprechen und sich nach dem Befinden zu erkundigen.

Erfahrungen aus der Praxis

Die Rote Karte wurde in allen Gruppen sehr gut von den Teilnehmenden aufgenommen. In keiner einzigen Durchführung wurde die Rote Karte „ausgenutzt“ - im Gegenteil. In Feedbackgesprächen wurde sie sogar mehrfach als besonders positiv bewertet, da sie den Teilnehmenden Sicherheit gab.

In der Praxis kam die Rote Karte in zwei Workshops zum direkten Einsatz. Bei einem war die Gruppe insgesamt sehr unruhig und laut. Hier hat eine Teilnehmerin, die selbst sehr unruhig war, die Karte gezogen und um eine Schweigeminute gebeten. Dies hatte einen beruhigenden Effekt für die gesamte Gruppe. Bei einem anderen Workshop spielte eine Teilnehmerin mehrere Minuten mit der Karte. Sie äußerte Skepsis bereits zu Beginn des Workshops. Während einer Diskussion ist eine Teamerin, die in dem Moment nicht die Moderation aktiv übernahm, zu ihr gegangen und hat sich nach dem Befinden erkundigt, sodass die anderen Teilnehmenden dies nicht zwingend bemerkt haben. Im folgenden Verlauf ist die Teilnehmerin aufgetaut und brachte sich mehr ein. Wir sind davon ausgegangen, dass das Nachfragen zu einer Steigerung des Vertrauens geführt hat.

2. Emotionskochtopf

Zeit: 15-30 Minuten

Ziel: Die Teilnehmenden haben für sich jeweils individuell die Emotionen reflektiert, die sie in den Raum mitbringen. Die Gruppe kennt die Emotionen, die sich zu Beginn der Veranstaltung im Raum befinden. Während der Veranstaltung werden Veränderungen in den Emotionen sichtbar.

Material: bunte Stifte, verschiedenfarbige Moderationskarten, einen Topf oder eine Kiste, Emotionsliste (z. B. siehe Anlage)

Hintergrund zur Methode:

Die hier beschriebene Methode ist eine Erweiterung des Emotionskochtöpfes, die vom Bildungsteam Berlin-Brandenburg e.V. im Rahmen der Thematisierung des Nah-Ost-Konfliktes entwickelt wurde (Bildungsteam Berlin-Brandenburg e.V. 2015).

Umsetzung

Die Methode kann als Einstiegsmethode (1), aber auch zum Auffangen (2) nach einer Emotionalisierung bzw. emotionalisierenden Problemaufriss (z. B. einem Film) erstmalig genutzt oder wieder aufgegriffen werden. Bei der zweiten Variante handelt es sich sozusagen um eine Methode Emotionen „aufzufangen“. (1) Als Einstieg ermöglicht sie es zum einen die Sensibilität der Teilnehmenden untereinander zu fördern, indem visualisiert wird, welche Emotionen sich im Raum befinden. Zum anderen können hierdurch erste Momente einer Emotionsbildung stattfinden. (2) Wird mit Medien oder einem Thema gearbeitet, das starke Emotionen hervorruft, so können diese ebenfalls mit dem Emotionskochtopf aufgefangen werden. Denn wenn die Emotionen benannt werden und so ihren Raum bekommen, können die Gruppe und die einzelnen Teilnehmenden besser Strategien für einen Umgang mit den Emotionen finden. So kann die Gruppe gemeinsam Handlungsstrategien diskutieren und entwickeln; Bedürfnisse gezielt erfragt werden. Durch die Visualisierung wird eine bessere Kommunikation ermöglicht. Wird der Emotionskochtopf bereits als Einstieg eingesetzt, können Teamende immer wieder auf den Anfangspunkt erinnern und erfragen, wie sich die Emotionen verändert haben.

(1) Ablauf als Einstiegsmethode

- Im besten Fall sitzen die Teilnehmenden in einem Stuhlkreis. In dessen Mitte wird ein Topf oder anderes Behältnis gestellt. Alle Teilnehmenden bekommen eine Emotionsliste (z. B. Anlage). Moderationskarten und Stifte liegen bereit.
- Die Teilnehmenden werden gebeten in sich hineinzufühlen: „Was empfindest du gerade? Wie fühlst du dich?“ Sie sollen nun, durch eigene Worte oder mit Hilfe der Emotionsliste, ihre Emotionen auf die Moderationskarten schreiben. Pro Emotion eine Karte. Die Farbe wird nach eigenem Empfinden ausgewählt. Es gibt keine Zeitvorgabe.

- *Alternative mit Bildkarten:* Es gibt ebenso Emotionskarten online zu finden, auf der Emotionen bildhaft dargestellt werden¹. Diese werden aus unserer Erfahrung heraus auch gern genutzt und sind besonders hilfreich bei Menschen, die vor sprachlichen Herausforderungen gestellt sind. In vielen Workshops haben wir beide Varianten zur Auswahl gestellt: Selbst schreiben oder einfach Bildkarten in den Topf legen.
- Die beschriebenen Emotionen werden zusammengefasst in den Topf geworfen, bis alle Teilnehmende fertig sind. Die Bildkarten werden einfach so in den Topf gelegt.
- Sobald alle fertig sind, nehmen die Teamenden den Topf und mischen alle Emotionskarten. Die Emotionsuppe wird umgerührt.
- Dann werden die Emotionskarten einzeln auf dem Boden ausgebreitet und von den Teamenden vorgelesen, ohne diese zu bewerten. Die Karten können ungeordnet oder leicht geclustert ausgebreitet werden. Wir haben meist das Spektrum von angenehmen zu unangenehmen Emotionen geclustert und so die Möglichkeit hier direkt einen Moment der Emotionsbildung einfließen zu lassen².
- Abschließend wird im Plenum entlang folgender Fragen reflektiert:
 - Wie ging es euch mit der Aufgabe? (Was war schwierig? Was war einfach?)
 - Wie ist es für euch die Emotionen der Gruppe so ausgebreitet zu sehen? Habt ihr das so erwartet oder ist etwas Unerwartetes dabei?
- Im weiteren Verlauf des Workshops oder Unterrichts kann immer wieder auf diese Momentaufnahme der Emotionen verwiesen werden. z.B. „Wenn ihr an eure Emotionen zu Beginn denkt: Was hat sich nun verändert? Was hat sich verändert durch ...?“



Fotos: Julius Schmiedt

1) z. B. gibt es bei [betterteachingresources.com](https://www.betterteachingresources.com) von Cindy Seidler Gefühlskarten für den DAZ-Unterricht, die sehr schön sind: <https://www.betterteachingresources.com/post/bildkarten-zum-thema-gef%C3%BChle>

2) Wir haben beispielsweise an dieser Stelle die Einteilung in angenehme und unangenehme Emotionen thematisiert. Warum sind gewisse Emotionen für uns unangenehm? Welche unbefriedigten Bedürfnisse könnten dahinterstehen?

(2) Ablauf als Methode zum „Auffangen“ von Emotionen

Nachdem die Gruppe z.B. durch Medien oder auch Themen emotionalisiert wurde, werden die Teilnehmenden ebenso gebeten genauer in sich hinein zu spüren. Der Ablauf ist analog zur Methode als Einstieg.

- Die Teilnehmenden werden gebeten in sich zu gehen und zu fühlen, was sie gerade empfinden: „Was hat das Video/die Diskussion/das Thema/... in euch ausgelöst? Versucht eure Emotionen konkret in Worte oder Bilder zu fassen: Was empfindest du nun?“
- Die Emotionen werden wieder in einem Behältnis gesammelt. Sobald alle Teilnehmenden fertig sind, werden die Karten im Topf vermischt, anschließend vor der Gruppe ausgebreitet und eventuell geclustert.
- Abschließend wird im Plenum über die Emotionen reflektiert. Reflexionsfragen können sein:
 - Wie ging es euch dabei in euch hinein zu spüren und die Emotionen konkret zu benennen?
 - Wie ist es für euch nun die Emotionen der gesamten Gruppe zu sehen, die durch das Video/die Diskussion/das Thema/... ausgelöst wurden?
 - Wie können wir als Gruppe damit umgehen? Was brauchen wir als Gruppe?
 - Was brauchst du persönlich bezogen auf deine Emotionen?
 - Was denkt ihr, welche Emotionen in der Gesellschaft zu dem Thema vorherrschen?
- Was können wir als Gesellschaft tun, um mit den Emotionen besser umzugehen?

Digitale Alternative:

Alternativ zum Emotionskochtopf mit Papier und ausgedruckten Bildkarten kann der Emotionskochtopf auch digital in Form einer Wortwolke durchgeführt werden. Hier bietet sich beispielsweise Mentimeter an.

Was fühlst du nach dem Video?



Welche Emotionen empfindest du gerade?



Vorteile: Der Emotionskochtopf wird so anonymer. Somit wird es schwieriger die Nennungen bestimmten Personen zuzuordnen (Handschrift, Blickfeld). Außerdem spart es Papier.

Nachteil: Die technischen Anforderungen sind etwas höher. Alle Teilnehmenden müssen die Möglichkeit haben über ein Endgerät ihre Nennungen zu übersenden. Es bedarf eines Internetzugangs für alle. Außerdem benötigt es eine Projektionsmöglichkeit, um die Ergebnisse für alle zu visualisieren.

3. Deine Botschaft – Förderung des lösungsorientierten Denkens

Zeit: 30-45 Minuten

Ziele:

1. Die Teilnehmenden haben ihre politischen Wünsche und Forderungen erkannt und nach außen transportiert.
2. In der Gruppe haben sie die Emotionen und Bedürfnisse hinter den Botschaften reflektiert.
3. Ebenso haben sie über Wirkungen verschiedener Formulierung von Forderungen diskutiert.
4. Im Gesamten wurde so der Ansatz des lösungsorientierten Denkens ausprobiert.

Material: buntes Papier, alte Zeitungen und Zeitschriften, bunte Stifte, Leim und Schere

Hintergrund zur Methode:

Das lösungsorientierte Denken hat einen starken psychologischen Effekt auf unsere gesamte Denkstruktur. Es kann die Struktur unseres Gehirns verändern. Wenn unser Gehirn darauf trainiert wird nach Lösungen für Herausforderungen zu suchen, hat dies dauerhaften Einfluss, auch auf unsere Emotionen. Für nähere Informationen hierzu empfehlen wir die Arbeit der Neurowissenschaftlerin Prof. Dr. Maren Urner (Literatur und Videos, u.a. Urner 2021), da sie wissenschaftliche Erkenntnisse relativ einfach erklärt.

Umsetzung

Die Methode eignet sich besonders nach einer Emotionalisierung (z.B. durch ein Video) bzw. nach einem Problemaufriss. Die Teilnehmenden werden gebeten zu einem speziellen Thema oder auch allgemein ihre Botschaft an die Gesellschaft zu richten. Hierzu sollen sie sich vorstellen, dass diese öffentlich zugänglich sein werden (z.B. Ausstellung, Litfasssäule) oder sogar direkt an Politiker:innen gerichtet ist. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit ihre Botschaft so zu gestalten, wie sie möchten – nur einzelne Worte, nur ein Bild, Zeitschriftenüberschriften, auch ein leeres Blatt Papier ist möglich. Sie haben so lang Zeit, wie sie benötigen. Anschließend werden diese ausgestellt (Tafel oder Galerie). Abschließend wird der Prozess, Inhalte und Wirkungen im Plenum reflektiert. Damit bietet die Methode zum einen die Möglichkeit verschiedene Perspektiven auf ein Problem in den Raum zu holen, ebenso wie eine Vielfalt von Lösungsansätzen. Hierbei werden die Beweggründe in Form von Emotionen und Bedürfnissen besprechbar. Zum anderen bietet es die Möglichkeit über die Wirkungen und damit auch emotionale Vereinnahmungen zu sprechen.

Ablauf

- Der **Arbeitsauftrag** wird geklärt und die Frage(n) sichtbar im Raum visualisiert: „Stellt euch vor: Morgen kommen Vertreter:innen der Politik und/oder Gesellschaft in diesen Raum. Ihr habt die Möglichkeit eine Botschaft für sie zu hinterlassen. Gestaltet diese so, dass sie für euch passt zu folgenden Fragen:

„Was willst du der Gesellschaft (zum Thema x) mitteilen?“

Also: Was wünschst du dir? Was forderst du?“

- Die Teilnehmenden haben erst einmal 15-20 Minuten Zeit ihre Botschaft aufs Papier zu bringen. Sollten einige länger Zeit benötigt, sollte dies gewährt werden.
- Die fertigen Botschaften werden an eine Wand mit Kreppband geklebt oder so im Raum platziert, dass sie für alle sichtbar sind.
- Die Teilnehmenden haben nun Zeit sich einen Eindruck von den anderen Plakaten zu verschaffen.
- Was sind die Botschaften der anderen? Welche Emotionen stecken hier vielleicht drin? Welche Bedürfnisse erkennt ihr?

- **Auswertung** im Plenum anhand von Reflexionsfragen:
 - Wie ging es euch mit der Aufgabe? (Was war schwierig? Was war einfach?)
 - Welche Emotionen habt ihr gefühlt? Welche habt ihr aufs Papier gebracht?
 - Welche Emotionen seht ihr hinter den Botschaften anderer?
 - Wie wirken einzelne Botschaften auf euch?
 - Welche Botschaften sprechen euch besonders an oder stoßen auf inneren Widerstand?
 - Wie hängt dies mit euren eigenen Bedürfnissen und Werten zusammen?

Hier einige Impressionen aus den Workshops:



Die Eltern mit uns zu
schule kommen mit Eltern

Ich möchte, dass meine
Kinder eine lebens-
werte Zukunft haben
eine Welt, die sie ent-
decken können.
Offen, ohne Angst
und mit all ihrer
Schönheit.

Die Menschen der Welt müssen
lernen an einem Strang zu ziehen
Sie müssen lernen systematische
Abläufe zu lernen.
Sie müssen lernen zu adaptieren.
Verschiedenes sind etwas tolle
Erfahrungen sein, dass die Welt
von Norden mehren Teil oder
von Süden in Unwissenheit als
Wunder angesehen werden aber
aus dem lokalen Tagher Zustand
kognitiven determiniert werden
können.

Dass das von Schwächen über
das andere schwächen kann.
Es ist nicht so schwer sein.

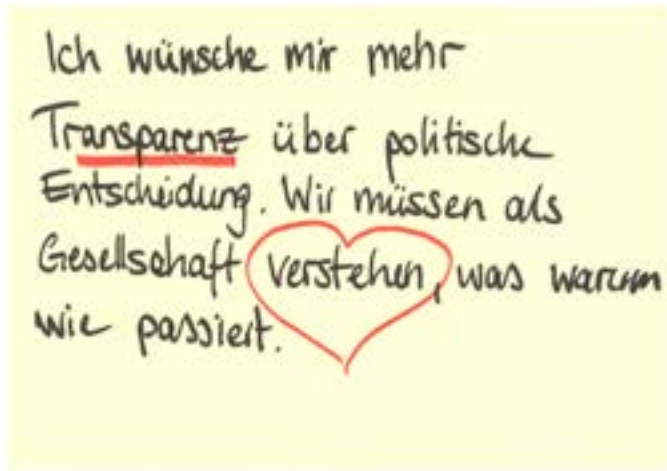
Es ist einfach unverständlich
ich, dass wir in einer
bestimmten „molekularen“
Welt leben, unsere Umwelt
lernen Probleme so klar
benennen können einer Anderen
ungen genötigt aus kleinen
Ich finde es erschreckend
wie viele Menschen so gut
mit die Probleme dieser Welt
beobachtet werden aber die Augen
dabei verschließen.

In Stufe, für mich Verständnis, Stufe
Dinge, wie alle Menschen als Personen
zu behandeln aber sich über
unseren Planeten, dem Großteil
abgen achtenderen zu kümmern
wollen gelernt.

Alternative/Zusatz

Die Methode bietet die Möglichkeiten emotionale Vereinnahmung zu thematisieren. Während die Teilnehmenden ihre Botschaften gestalten, fertigen die Teamenden selbst zwei an. Man könnte zwar nach Botschaften der Teilnehmenden suchen, die sehr kontrastreich formuliert und gestaltet sind. Dies birgt jedoch die Gefahr, dass es denjenigen unangenehm ist, wenn ihre Botschaft vor der Gruppe analysiert wird.

Die Teamenden nutzen die gleiche Botschaft, gestalten die Plakate allerdings sehr unterschiedlich. Eins wird eher sanft gestaltet, z.B. durch den Beginn „Ich wünsche mir ...“. Das andere hingegen wird eher aggressiv gestaltet. Dies gelingt beispielsweise durch wenige Worte und drei Ausrufezeichen zum Schluss. Hier ein Beispiel:



Nach der Auswertung im Plenum (vorheriger Schritt) werden diese Botschaften nochmals detailliert besprochen. Folgende Fragen können zur Reflexion genutzt werden:

- Hier sind zwei Botschaften mit gleichem Inhalt: Wie wirken diese jeweils auf euch?
- Welche Emotionen rufen diese jeweils hervor?
- In welchen Kontexten können diese jeweils eingesetzt werden? (z.B. Demonstration, Brief an Politiker:innen, Wahlplakat, Zeitung, Social-Media-Beitrag)
- Was denkt ihr: Wie werden Botschaften verfasst, die eine schnelle Handlung bei den Menschen hervorrufen können?
- Wie werden Emotionen allgemein genutzt, um politische Ziele zu erreichen? Fallen euch hierzu Beispiele ein?
- Wie funktioniert Manipulation? Welche Emotionen werden hier besonders genutzt?

Erfahrungen aus der Praxis

Die Methode wurde von den meisten Teilnehmenden sehr positiv aufgenommen. Für einige kann diese jedoch eine große Herausforderung darstellen. Zum Beispiel für Personen, die mit einer (starken) Depression leben, da für sie allgemein lösungsorientiertes Denken eine große Herausforderung darstellt. Wir hatten in einem Workshop eine Person, die jegliche Lösungsansätze zerdachte und so als unrealistisch bewertet hat.

In einem anderen Workshop gab es eine Person, die sehr starke Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben hat, und so Angst hatte, sich vor der Gruppe zu blamieren. Somit ist es aus unserer Erfahrung heraus ratsam, während der Klärung des Arbeitsauftrages alternative Möglichkeiten zu nennen: Es kann auch nur mit Bildern gearbeitet werden. Wer nicht möchte, muss dies nicht in der Gruppe teilen, sondern kann dies als Einzelarbeit sehen. Es ist auch in Ordnung nichts zu gestalten, wenn dies eine zu große Herausforderung darstellt.

Schlussbetrachtung

In unseren abschließenden Worten möchten wir nochmals unsere Keymessage aufgreifen, die wir im Rahmen des Projektes „Kompetent Emotional – Chancen und Risiken von Emotionen für die politische Bildung“ entwickelt und in der Einleitung dieser Handreichung bereits eingeführt haben. Hier möchten wir diese noch einmal ins Gedächtnis holen:

*Wenn wir Emotionen in den Bildungsprozess einbinden, hat dies nicht nur einen positiven Effekt auf diesen Prozess.
Vielmehr hat es negative Auswirkungen auf den Bildungsprozess und auch gesellschaftliche Folgen, wenn Emotionen nicht eingebunden, und damit nicht wahr- und/oder ernstgenommen werden.*

Wie wir auf den letzten Seiten verdeutlicht haben, bringt es vor allem Chancen mit sich, wenn Emotionen aktiv in politische Bildungsformate einbezogen werden. Denn Emotionen sind sowieso vorhanden. Gerade politische Themen rufen in uns Emotionen hervor. Wichtiger sollte die Frage nach dem „Wie?“ sein.

Es geht darum einen geeigneten Umgang mit Emotionen im Bildungsprozess, aber auch als Gesellschaft zu finden. Die aktuelle politische Lage fordert von uns als Gesellschaft und als Individuen einiges ab. Wir müssen uns schnell an die neuen Gegebenheiten anpassen. Noch bevor wir als Kollektiv überhaupt die letzte große Krise verarbeiten konnten, klopft schon die nächste an der Tür und erfordert Handlung. Wir lernen gerade bewusst oder unbewusst stärker denn je mit Unsicherheiten, Sorgen, Ängsten, Frustration und sicherlich auch das ein oder andere Mal mit einer inneren Ohnmacht umzugehen. Gleichzeitig sind wir dazu angehalten einen kühlen Kopf zu bewahren, um handlungsfähig zu bleiben. Das erfordert Emotionen zu (er-)kennen und gemeinschaftlich aufzufangen. Und dies kann die Chance der politischen Bildung sein.

- Ärger/Wut**
- wütend
 - sauer
 - hasserfüllt
 - rachsüchtig
 - eifersüchtig
 - böseartig
 - verachtend
 - intolerant
 - genervt
 - feindselig
 - aggressiv
 - kritisch
 - aufgewühlt
 - zurückweisend
 - neidisch
 - zornig

- Angst**
- ängstlich
 - besorgt
 - hilflos
 - ohnmächtig
 - vorsichtig
 - verklemmt
 - zerbrechlich
 - feige
 - misstrauisch
 - eingeschüchtert
 - entmutigt

- Ekel**
- angeekelt
 - angewidert
 - verabscheuend

- Trauer**
- traurig
 - unglücklich
 - betrübt
 - weinerlich
 - einsam
 - deprimiert
 - verzweifelt
 - enttäuscht
 - pessimistisch

- Scham**
- beschämt
 - unwürdig
 - schuldig
 - bereuend

- Liebe**
- verliebt
 - zärtlich
 - leidenschaftlich
 - anerkennend
 - verbunden
 - sympathisierend
 - zugeneigt
 - berührt
 - angezogen

- Überraschung**
- überrascht
 - neugierig
 - ohnmächtig
 - fasziniert
 - verwirrt
 - bestürzt

- Freude**
- freudig
 - stolz
 - euphorisch
 - fröhlich
 - glücklich
 - gesellig
 - unbekümmert
 - zufrieden
 - dankbar
 - begeistert
 - zuversichtlich
 - optimistisch
 - hoffnungsvoll

<p>AUTONOMIE Freiheit, Selbstbestimmung</p>	<p>ENTSPANNUNG Erholung, Ausruhen, Spiel, Leichtigkeit, Ruhe</p>
<p>ENTWICKLUNG Beitrag, Wachstum, Anerkennung, Feedback, Rückmeldung, Erfolg im Sinne von Authentizität, Einklang, Eindeutigkeit, Gelingen, Kreativität, Sinn, Bedeutung, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Effektivität, Kompetenz, Lernen, Feiern, Identität, Individualität Trauern, Bildung, Engagement</p>	<p>SICHERHEIT Schutz, Übersicht, Klarheit, Abgrenzung, Privatsphäre, Struktur</p>
<p>GEISTIGE BEDÜRFNISSE Harmonie, Inspiration, »Ordnung«, (innerer) Friede, Freude, Humor, Abwechslungsreichtum, Ausgewogenheit, Glück, Ästhetik</p>	<p>VERBINDUNG Wertschätzung, Nähe, Zugehörigkeit, Liebe, Intimität/Sexualität, Unterstützung, Ehrlichkeit, Gemeinschaft, Geborgenheit, Respekt, Kontakt, Akzeptanz, Austausch, Offenheit, Vertrauen, Anerkennung, Freundschaft, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Toleranz, Zusammenarbeit</p>
<p>KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE Luft, Wasser, Bewegung, Nahrung, Schläfe, Distanz, Unterkunft, Wärme, Gesundheit, Heilung, Kraft, Lebenserhaltung</p>	<p>INTEGRITÄT/ STIMMIGKEIT MIT SICH SELBST Authentizität, Einklang, Eindeutigkeit, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Identität, Individualität</p>

Quellen

Bender, S. (2014): Die Axiome von Paul Watzlawick. <https://www.paulwatzlawick.de/axiome.html> (05.12.2022)

Besand, Anja (2014): Gefühle über Gefühle. Zum Verhältnis von Emotionalität und Rationalität in der politischen Bildung. IN: Zeitschrift für Politikwissenschaft. 3 (2014). Pp. 373-383.

Besand, Anja (2021): Bitte sachlich bleiben! Über Emotionen in der politischen Bildung. <https://profession-politischebildung.de/grundlagen/emotionen/> (23.02.2022)

Besand, Anja/Hölzel, Tina/Jugel, David (2018): Inklusives politisches Lernen im Stadion: Politische Bildung mit unbekanntem Team und offenem Spielverlauf. ZipB.

Besand, Anja/Owervien, Bernd (2019): Politische Bildung mit Gefühl. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.

Bildungsteam Berlin- Brandenburg e.V (2015): Emotionskochtopf – Visualisierung und Bearbeitung von Gefühlen zum Thema Nahost-Konflikt. http://diversity.bildungsteam.de/sites/default/files/downloads/vertiefung_ungleichheitsideologien_antisemitismus_emotionskochtopf.pdf (14.02.2022)

Friedrichs, Werner (2018): Gefühle politisch artikulieren. Über die Bedeutung von Gefühlen für die politische Bildung vor dem Hintergrund der neuen Demokratietheorien. IN: Journal für Politische Bildung. Emotionen. (2) 2018. Pp. 16-22.

Hölzel, Tina/Jugel, David (2019): „Da kannst du Freunde verlieren!“ Politische Bildung, Emotionen und Bindung – Zur Aufklärung eines fachdidaktischen Irrtums. IN: Besand, Anja/Owervien, Bernd (2019): Politische Bildung mit Gefühl. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung. Pp. 246-266.

Kühnert, Theresa (2019): Wie emotional darf Bildung für nachhaltige Entwicklung sein? Interview mit Prof. Dr. Bernd Overvien. <https://www.bpb.de/lernen/digitale-bildung/werkstatt/302322/wie-emotional-darf-bildung-fuer-nachhaltige-entwicklung-sein/> (16.08.2022)

Offen, Susanne (2018): Narrationen und Narrative als Zugang zu Emotionen in der politischen Bildung. IN: Journal für Politische Bildung. Emotionen. (2) 2018. Pp. 30-33.

Petri, Annett (2018): Emotionssensibler Politikunterricht: Konsequenzen aus der Emotionsforschung für Theorie und Praxis politischer Bildung. Frankfurt/Main: Wochenschau Verlag.

Urner, Maren (2021): Raus aus der ewigen Dauerkrise. Mit dem Denken von morgen die Probleme von heute lösen. München: Droemer HC.

Foto Titelseite: pathdoc/#207813083/stock.adobe.com

Impressum

ARBEIT UND LEBEN Sachsen e. V. Egelstraße 4 04103 Leipzig
Telefon 0341 710050 E-Mail info@arbeitundleben.eu
Web www.arbeitundleben.eu

Verantwortlich Miro Jennerjahn

Autorin Christin Warkentin

Redaktion Stefan Grande Christin Warkentin

Druck www.wir-machen-druck.de, Backnang

Stand 2023

Herausgeber

ARBEIT UND LEBEN Sachsen e. V.

Egelstraße 4 - 04103 Leipzig

Telefon 0341 71005-0

E-Mail info@arbeitundleben.de

Web www.arbeitundleben.eu

Förderung

Gefördert
durch die



Bundeszentrale für
politische Bildung